

CULTURE DES HERBES

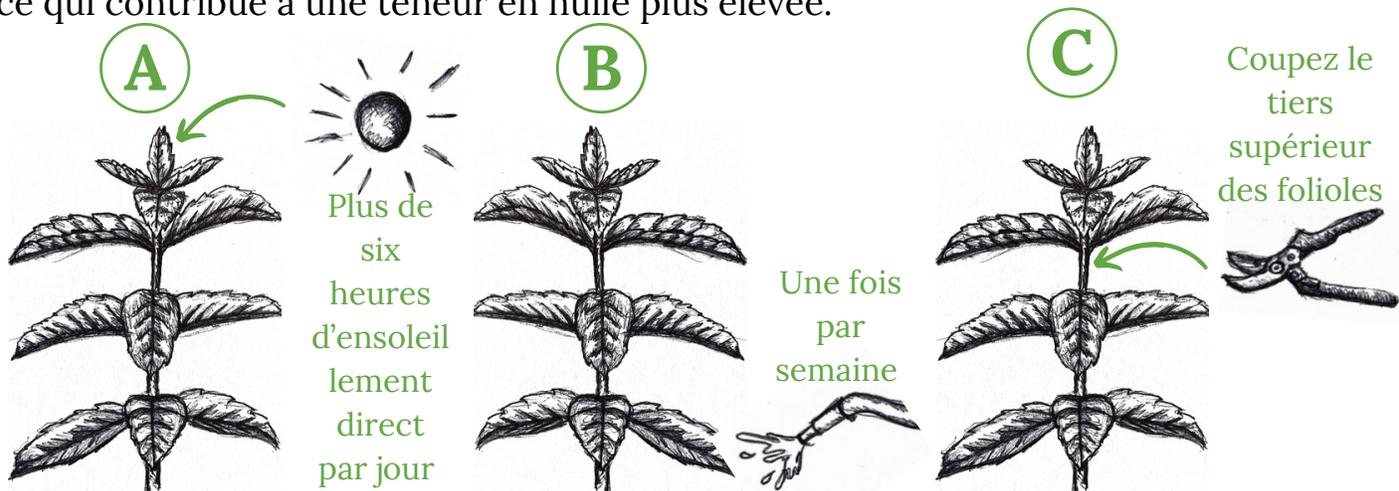
Les herbes ont des vertus médicinales, visuelles, environnementales et culinaires. Elles nécessitent souvent peu d'entretien et peu d'eau une fois plantée. Elles ont tendance à attirer un minimum d'organismes nuisibles. De nombreuses herbes aromatiques poussent bien à l'intérieur ou à l'extérieur !

CULTURE EXTÉRIEURE

A. LUMIÈRE : de nombreuses herbes ont besoin d'au moins six heures de lumière directe du soleil par jour. Plus vos herbes reçoivent de lumière solaire, plus l'huile se développe et plus la saveur et le parfum de votre plante sont forts. Les endroits qui reçoivent une lumière orientée vers le sud ou l'ouest sont les meilleurs pour la culture des herbes aromatiques. Si elles ne reçoivent pas assez de lumière quotidiennement, les plantes risquent d'être plus fines et plus faibles.

B. EAU : Une fois par semaine, trempez le sol autour de la base de la plante de façon à ce qu'il soit humide à une profondeur d'environ 10 cm. Cela permet de s'assurer que les racines de la plante reçoivent suffisamment d'eau.

C. RÉCOLTE : Vous pouvez récolter les herbes tout au long de la saison de croissance en coupant le tiers supérieur d'une branche de la plante. De nombreuses herbes auront une saveur plus prononcée si elles sont récoltées juste avant la floraison. Le milieu de la matinée est le moment optimal pour récolter les herbes car la rosée vient souvent de sécher, ce qui contribue à une teneur en huile plus élevée.



CULTURE INTÉRIEURE

Pour faire pousser des herbes aromatiques, il est préférable d'avoir des fenêtres orientées vers le sud. Si vous n'avez pas de fenêtres orientées vers le sud, pensez à cultiver des herbes qui peuvent tolérer la lumière indirecte du soleil, comme la menthe, le laurier, le romarin, le thym, la mélisse et l'estragon. Il se peut que vous deviez faire une rotation de vos récipients à herbes pour que les plantes poussent de façon constante. Essayez de maintenir des températures intérieures entre 55 et 70 ° F pour des plantes aromatiques saines.

PRÉSERVATION



←
4-5 tiges par
botte pour la
conservation

SÉCHAGE À L'AIR : Si vous avez le temps et l'espace, le séchage à l'air libre de vos herbes est une excellente option. Un processus de séchage plus lent et plus long permet de conserver la saveur de l'herbe. Tout d'abord, rincez délicatement vos herbes à l'eau et laissez-les sécher. Prenez ensuite 4 à 5 tiges, regroupez-les avec de la ficelle et suspendez-les à l'envers dans une pièce chaude, sombre, sèche et bien ventilée. Les feuilles mettront 7 à 14 jours à sécher.

MICRO-ONDES : La cuisson des herbes au micro-ondes peut être une bonne option de conservation si vous avez peu de temps. Bien que vous puissiez perdre une partie des huiles, le micro-ondes est une méthode de séchage efficace. Rincez d'abord les herbes à l'eau et laissez-les sécher. Retirez ensuite les feuilles des tiges et disposez-les sur une assiette. Passez la plaque au micro-ondes par intervalles de 15 secondes jusqu'à ce que les herbes soient bien sèches. Il se peut que vous deviez expérimenter avec les réglages du micro-ondes jusqu'à ce que vous trouviez ceux qui permettent de sécher correctement les herbes.

CONSERVATION : Une fois que les feuilles d'herbe sont sèches, retirez-les des tiges (si ce n'est pas déjà fait). Placez les feuilles d'herbes dans un récipient hermétique et fermez le récipient. Conservez ensuite les herbes dans un endroit frais, sombre et sec pendant un an au maximum.

CONGELER : Remplissez chaque section d'un bac à glaçons à moitié avec des feuilles d'herbes. Versez ensuite l'huile sur l'ensemble du bac à glaçons jusqu'à ce qu'elle recouvre vos herbes. Placez le plateau dans le congélateur et utilisez-le selon les besoins. Pensez à congeler de petites quantités car vous ne pouvez pas recongeler les herbes une fois qu'elles sont décongelées.

Sources : UMass Center for Agriculture, Food, and the Environment, Missouri Botanical Garden, University of Minnesota Extension, Penn State Extension. Illustrations d'Olivia Golden.